

# أنماط الحياة الصحية





## الاختبارات

- اختبار تشخيصي للوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- التّطبيق 1 للوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- التّطبيق 2 للوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- التّطبيق 3 للوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- التّطبيق 4 للوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- الاختبار العمليّ للوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- اختبار مهارات الاستقصاء العلميّ للوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- اختبار نهاية الوحدة 3  
أنماط الحياة الصحيّة
- اختبار نهاية الفصل الدراسيّ 1

## الإجابات

- دليل تصحيح الاختبار التشخيصي  
للوحدة 3
- دليل تصحيح التطبيق 1  
للوحدة 3
- دليل تصحيح التطبيق 2  
للوحدة 3
- دليل تصحيح التطبيق 3  
للوحدة 3
- دليل تصحيح التطبيق 4  
للوحدة 3
- دليل تصحيح الاختبار العمليّ  
للوحدة 3
- دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء  
العلميّ للوحدة 3
- دليل تصحيح اختبار نهاية  
الوحدة 3
- دليل تصحيح اختبار نهاية  
الفصل الدراسيّ 1



# الاختبارات

## اختبار تشخيصي للوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصفّ ..... التاريخ .....

5

ظَلِّ الدَّائِرَةَ إِلَى جَانِبِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ لِلْأَسْئَلَةِ 1-3.

1/ 1. يَحْتَوِي جِسْمُ الْإِنْسَانِ عَلَى أَعْضَاءٍ رَئِيسَةٍ. مَا الْعُضْوُ الرَّئِيسُ الَّذِي يَضُخُّ الدَّمَ فِي أَنْحَاءِ الْجِسْمِ؟

(A) الكليّة

(B) القلب

(C) الدماغ

(D) الرئتان

1/ 2. كَيْفَ يُمَكِّنُنَا التَّقْلِيلُ مِنْ خَطَرِ انْتِقَالِ الْجَرَاثِمِ عِنْدَ لَمَسِ الْأَشْيَاءِ؟

(A) تَشْفِيفِ الْيَدَيْنِ بِمِنْشَفَةٍ قُطْنِيَّةٍ

(B) ارْتِدَاءِ قُبْعَةٍ وَاقِيَةٍ لِتَغْطِيَةَ الشَّعْرِ

(C) وَضْعِ الْيَدَيْنِ فِي وَعَاءٍ مَاءٍ نَظِيفٍ وَدَافِئٍ

(D) غَسْلِ الْيَدَيْنِ بِالصَّابُونِ وَالْمَاءِ الْجَارِي الدَّافِئِ

1/ 3. كَيْفَ تُسَاهِمُ عَادَاتُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ الصَّحِيَّةِ فِي الْحِفَاطِ عَلَى الصِّحَّةِ الْعَامَّةِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ؟

(A) تَرْفَعُ ضَغْطَ الدَّمِ

(B) تُسَبِّبُ التَّعَبَ وَالْخُمُولَ

(C) تُضْعِفُ الْعَضَلَاتِ وَالْعِظَامَ

(D) تُخَفِّفُ مِنْ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ

1/ 4. لَجَسَمِ الْإِنْسَانِ هَيْكَلٌ عَظْمِيٌّ. إِحْدَى وَظَائِفِ الْهَيْكَلِ الْعَظْمِيِّ هِيَ الْحَرَكَةُ.  
سَمُّ الْوُظَيْفَتَيْنِ الْأُخْرَيَيْنِ.

---

---

1/ 5. اِشْرَحْ كَيْفَ تُسَاعِدُ الْعَضَلَاتُ الْهَيْكَلَ الْعَظْمِيَّ لِئَتَحَرَكَ.

---

---

# التطبيق 1 للوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصفّ ..... التاريخ .....

10

ظَلِّ الدَّائِرَةَ إِلَى جَانِبِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ لِلْأَسْئَلَةِ 1-5.

- 1/ 1. يَبْلُغُ مُعَدَّلُ نَبْضِ قَلْبِ طِفْلٍ 90 ضَرْبَةً فِي الدَّقِيقَةِ عِنْدَ الرَّاحَةِ. كَمْ يُصْبِحُ مُعَدَّلُ نَبْضِ قَلْبِهِ بَعْدَ التَّمَرِينِ الرِّيَاضِيِّ الخَفِيفِ؟
- (A) 70
- (B) 80
- (C) 90
- (D) 100

- 1/ 2. ما اسْمُ الأَنَابِيبِ الَّتِي تَتَقَلُّ الدَّمُ مِنْ جَمِيعِ أُنْحَاءِ الجِسمِ وَإِلَيْهَا؟



- (A) أَنَابِيبُ الدَّمِ
- (B) أَوْعِيَةُ النِّبْضِ
- (C) أَنَابِيبُ النِّبْضِ
- (D) الأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ

- 1/ 3. ما اسْمُ الأَدَاةِ الَّتِي يَسْتَخْدِمُهَا الأَطِبَّاءُ لِلإِسْتِمَاعِ إِلَى ضَرْبَاتِ القَلْبِ؟

- (A) مِقْيَاسُ الكِتْلَةِ
- (B) سَمَاعَةُ الطَّبِيبِ
- (C) المِخْبَارُ المُدْرَجُ
- (D) مِقْيَاسُ دَرَجَةِ الحَرَارَةِ

- 1/ 4. أَيُّ عِبَارَةٍ هِيَ فَائِدَةٌ مِنْ فَوَائِدِ التَّمَرِينِ الرِّيَاضِيِّ؟
- (A) يُضْعَفُ عَضَلَاتِكَ
- (B) يَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِالْحُزَنِ
- (C) يُسَاعِدُ فِي زِيَادَةِ وَزْنِكَ
- (D) يَجْعَلُ عَضَلَةَ قَلْبِكَ أَقْوَى

- 1/ 5. أَيُّ مِنَ الْأَنْشِطَةِ الْآتِيَةِ يُؤَدِّي إِلَى الزِّيَادَةِ الْأَكْبَرِ فِي مُعَدَّلِ نَبْضِ الْقَلْبِ؟
- (A) الْإِسْتِمَاعُ إِلَى الرَّادِيُو
- (B) الْإِسْتِقْفَاءُ عَلَى السَّرِيرِ
- (C) الْمَشْيُ مَسَافَةً قَصِيرَةً
- (D) الرِّكْضُ مَسَافَةً 100 m

- 1/ 6. يَدُقُّ الْقَلْبُ فِيمَا يَضُخُّ الدَّمُ فِي مُخْتَلِفِ أَنْحَاءِ الْجِسْمِ.
- حَدِّدِ الْغَازَ الَّذِي يَتَدَفَّقُ مَعَ الدَّمِ فِي أَنْحَاءِ الْجِسْمِ لِمُسَاعَدَةِ الْعَضَلَاتِ فِي الْعَمَلِ.
- .....

7. القَلْبُ عُضْوٌ فِي الْجِسْمِ.

1/

a. يَسْتَقْصِي أَحَدُ الْأَطْبَاءِ مُعَدَّلَ نَبْضِ قَلْبِ طِفْلِ قَبْلَ التَّمَرِينِ الرِّيَاضِيِّ وَبَعْدَهُ.  
صِفِ التَّغْيِيرَ فِي نَبْضَاتِ الْقَلْبِ الَّتِي يَسْمَعُهَا.

2/

b. اكْمَلِ الْجَدْوَلَ بِكِتَابَةِ الْخَطَوَاتِ النَّاقِصَاتِ فِي خُطَّةِ اسْتِقْصَاءِ مُعَدَّلِ النَّبْضِ.

الخطوة	الإجراء
1	تَسْجِيلُ مُعَدَّلِ النَّبْضِ عِنْدَ الرَّاحَةِ
2	.....
3	تَسْجِيلُ مُعَدَّلِ النَّبْضِ مَرَّةً أُخْرَى
4	.....
5	تَكَرَّارُ الْخَطَوَاتِ مِنْ 1 إِلَى 5

1/

c. مَا أَهْمِيَّةُ الْخَطْوَةِ 5؟

## التطبيق 2 للوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصف ..... التاريخ .....

10

ظَلِّ الدَّائِرَةَ إِلَى جَانِبِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ لِلأَسْئَلَةِ 1-5.

- 1/ 1. أَيُّ مِنَ العِبَارَاتِ الآتِيَةِ تَصِفُ النُّظَامَ الغِذَائِيَّ الصَّحِيَّ وَصَفًا أَفْضَلَ؟
- (A) تَتَأَوَّلُ الفَاكِهَةَ فَقَطْ
- (B) عَدَمُ تَتَأَوَّلِ الكِيكِ وَالبِسْكَوَيْتِ
- (C) تَتَأَوَّلُ أَطْعَمَةً خَالِيَةً مِنَ الدُّهُونِ
- (D) تَتَأَوَّلُ أَطْعَمَةً مِنْ مَجْمُوعَاتِ غِذَائِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ فِي حِصَصِ مُتَوَازِنَةٍ
- 1/ 2. أَيُّ مَرَضٍ يُمَكِّنُ أَنْ يُسَبِّبَهُ اتِّبَاعُ نِظَامِ غِذَائِيٍّ غَيْرِ صَحِيٍّ؟
- (A) الرَّبُو
- (B) السُّكَّرِيُّ
- (C) الحَصْبَةُ
- (D) الرَّشْحُ وَالإِنْفِلُونْزَا
- 1/ 3. مَا أَعْضَاءُ الجِسْمِ الَّتِي تَسْتَفِيدُ مِنَ القَفْزِ بِالحَبْلِ بِانْتِظَامٍ؟
- (A) القَلْبُ وَالرِّئَتَانِ
- (B) الذَّرَاعَانِ وَالسَّاقَانِ
- (C) الذَّرَاعَانِ وَالرِّئَتَانِ وَالسَّاقَانِ
- (D) القَلْبُ وَالرِّئَتَانِ وَالسَّاقَانِ وَالذَّرَاعَانِ

- 1/ 4. ما نوع التمرين الرياضي الذي يُعدُّ من تمارين التوازن؟
- (A) الجري
- (B) رفع الأثقال
- (C) تمارين التمدد
- (D) الوقوف على ساق واحدة

- 1/ 5. ما هي توصية دليل الغذاء القطري المتعلقة بتناول الحبوب الكاملة؟
- (A) كمية قليلة
- (B) كمية كبيرة
- (C) كمية قليلة جداً
- (D) عدم تناولها أبداً

- 1/ 6. a. أكمل الجدول أدناه بكتابة صح أو خطأ إلى جانب كل عبارة.

صَحّ / خَطَأ	العبارة
.....	النظام الغذائي الصحي يمُدني بجميع المواد الغذائية التي أحتاج إليها
.....	النظام الغذائي الصحي يعني أنني لست بحاجة إلى ممارسة التمارين الرياضية للبقاء بصحة جيدة

b. حدّد إن كانت الأطعمة أدناه صحيّة أم غير صحيّة، وضعها في العمود الصحیح في الجدول. 1/



D



C



B



A

غَيْرُ صَحِيٍّ	صَحِيٍّ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

7. a. طابِقْ بَيْنَ كُلِّ نَوْعٍ مِنَ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالْمِثَالِ الْمُنَاسِبِ لَهُ. 2/

مِثَالٌ	نَوْعُ التَّمَرِينِ الرِّيَاضِيِّ
رَفْعُ الْأَثْقَالِ	الْقَلْبُ وَالْأَوْعِيَّةُ الدَّمَوِيَّةُ
الْوُقُوفُ عَلَى سَاقٍ وَاحِدَةٍ	القُوَّةُ
السَّبَاحَةُ	المُرُونَةُ
أَلْعَابُ الْجُمْبَازِ	التَّوَاظُنُ

b. لدى فِرَقِ كُرَةِ الْقَدَمِ الْبَارِزَةِ مُدَرِّبُونَ رِيَاضِيُونَ وَأَخْصَائِيٌّ تَغْذِيَّةٌ. 1/ اِشْرَحْ أَهْمِيَّةَ دَوْرِهِمْ فِي هَذِهِ الْفِرَقِ.

.....

.....

## التطبيق 3 للوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصفّ ..... التاريخ .....

10

ظَلِّ الدَّائِرَةَ إِلَى جَانِبِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ لِلأَسْئَلَةِ 1-5.

- 1/ 1. ماذا يَحْدُثُ لِأَجْسَامِنَا إِذَا لَمْ نَتَنَاوَلْ مَا يَكْفِي مِنَ السَّوَائِلِ؟
- (A) زِيَادَةُ التَّعَرُّقِ  
(B) الإِصَابَةُ بِالبَدَانَةِ  
(C) الإِصَابَةُ بِالجَفَافِ  
(D) الإِصَابَةُ بِسُوءِ التَّغْذِيَةِ
- 1/ 2. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي يُدُلُّ عَلَى الجَفَافِ؟
- (A) العَطْسُ  
(B) فَرَزُ اللُّعَابِ فِي الفَمِ  
(C) التَّشَقُّقَاتُ عَلَى الشَّفَةِ  
(D) دَرَجَةُ حَرَارَةِ جِسْمٍ مُنخَفِضَةٌ
- 1/ 3. لِمَاذَا يَضُرُّ تَلَوُّثُ الأَنْهَارِ صِحَّةَ الإِنْسَانِ فِي البُلْدَانِ النَّامِيَةِ؟
- (A) النَّاسُ يَغْسِلُونَ مَلَابِسَهُمْ فِي الأَنْهَارِ  
(B) النَّاسُ يَسْتَخْدِمُونَ الأَنْهَارَ لِلتَّنْقُلِ عَبْرَهَا  
(C) التَّلَوُّثُ يَجْعَلُ مِيَاهَ الأَنْهَارِ نَظِيفَةً وَصِحِّيَّةً  
(D) النَّاسُ يَحْضِلُونَ عَلَى مِيَاهِ الشَّرْبِ مِنَ الأَنْهَارِ

4. ما دَوَّرَ الماءِ في الجهازِ التَّنَفُّسِيِّ؟

(A) تَكْوِينُ المُوْحَاطِ

(B) تَلْيِينُ المَفَاصِلِ

(C) التَّخْلُصُ مِنَ الفَضَالَتِ

(D) التَّحَكُّمُ فِي دَرَجَةِ حَرَارَةِ الجِسْمِ

1/

5. اتَّبِعْ نِظَامَ غِذَائِيٍّ صَحِّيٍّ وَمُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ يُحَافِظَانِ عَلَى صِحَّةِ الجِسْمِ.

ما الَّذِي يُمْكِنُنَا فِعْلُهُ أَيْضًا لِلحِفَاظِ عَلَى صِحَّةِ الجِسْمِ؟

(A) شُرْبُ 8 أَكْوَابٍ مِنَ المَاءِ يَوْمِيًّا

(B) الجُلُوسُ طَوَالَ اليَوْمِ وَمُشَاهَدَةُ التِّلْفَازِ

(C) الإِكْتَارُ مِنْ شُرْبِ المَشْرُوبَاتِ السُّكَّرِيَّةِ

(D) تَنَاوُلُ أَطْعَمَةٍ نِسْبَةُ الأَمْلَاحِ فِيهَا عَالِيَةٌ

1/

6. a. يُبَيِّنُ الجَدْوَلُ أَدْنَاهُ فِي كُلِّ صَفٍّ عُنْصُرًا فَاعِلًا فِي عَمَلِيَّةِ فِي الجِسْمِ.

اِخْتَرِ الكَلِمَةَ الَّتِي تُبَيِّنُ دَوَّرَ المَاءِ فِي كُلِّ صَفٍّ.

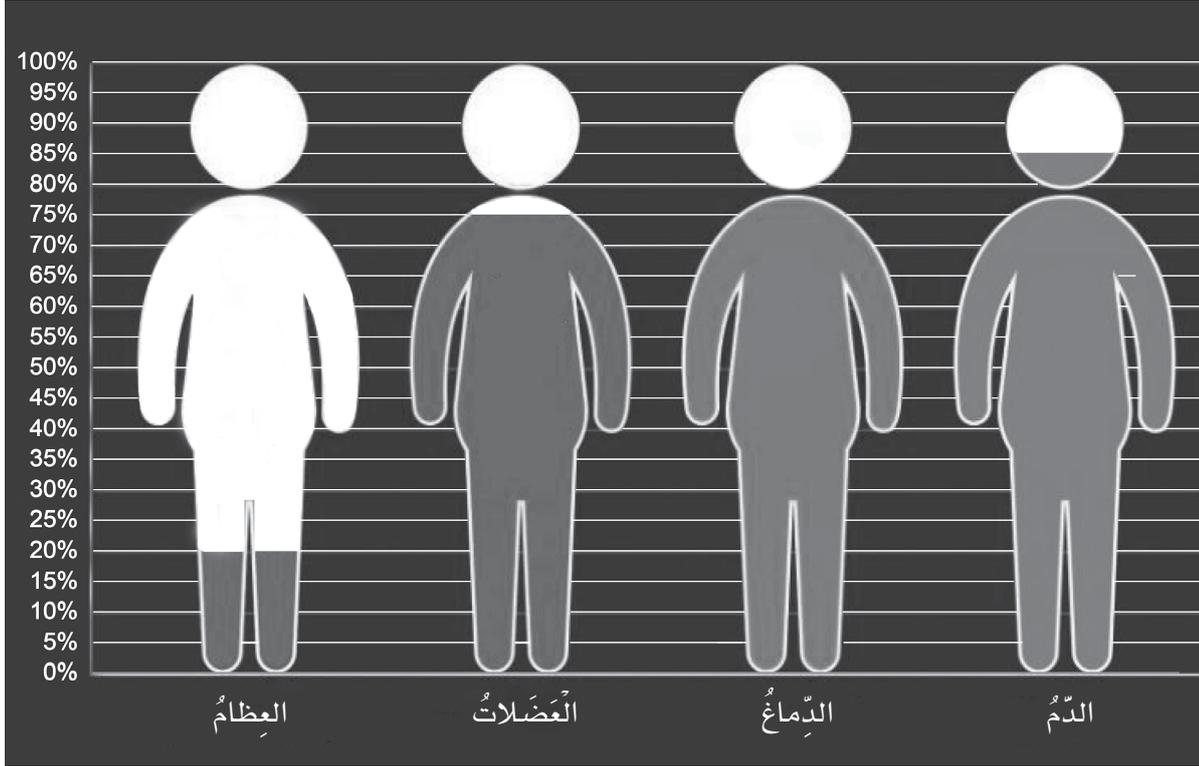
إِذَابَةٌ

حِمَايَةٌ

تَنْظِيمٌ

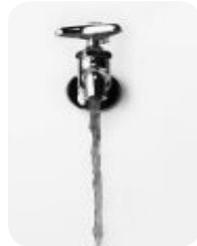
الدَّوْرُ	العُنْصُرُ الفَاعِلُ
.....	دَرَجَةُ حَرَارَةِ الجِسْمِ
.....	المَوَادُّ الغِذَائِيَّةُ فِي الجِهَازِ الهَضْمِيِّ

b. يبيِّن المَحْطَطُ أَدْنَاهُ نِسْبَ المَاءِ الَّتِي تَحْتَاجُهَا بَعْضُ أَجْزَاءِ الجِسمِ.



أذكر الجزء من الجسم الذي يحتاج إلى المقدار الأكبر من الماء.

7. انظر إلى الشكلين أدناه. يبين كل منهما تدفق الماء من صنوبر.



B ماء بُني اللون



A ماء لا لون له

a. أي شكل يبين ماء صالحاً للشرب؟ الشكل A / الشكل B

1/

.b اِشْرَحْ سَبَبَ اِعْتِقَادِكَ ذَلِكَ.

---

---

1/

.c حَدِّدْ مَرَضًا وَاحِدًا قَدْ نَصَابُ بِهِ إِذَا شَرِبْنَا مَاءً مُلَوَّنًا.

---

---

## التطبيق 4 للوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصفّ ..... التاريخ .....

10

ظَلِّ الدَّائِرَةَ إِلَى جَانِبِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ لِلأَسْئَلَةِ 1-5.

- 1/ 1. أَيُّ أَدَاةٍ مِنْ الأَدَوَاتِ الآتِيَةِ تُسْتَخَدَمُ لِقِيَاسِ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الجِسْمِ؟
- (A) مِسْطَرَةٌ
- (B) سَاعَةٌ تَوْقِيَتٍ
- (C) مِقْيَاسُ الكُتْلَةِ
- (D) مِقْيَاسُ دَرَجَةِ الحَرَارَةِ
- 1/ 2. مَاذَا يَحْدُثُ للجِسْمِ عِنْدَمَا تَنْخَفِضُ دَرَجَةُ حَرَارَتِهِ إِلَى دَرَجَةِ خَطِيرَةٍ؟
- (A) تَعْرُقٌ
- (B) خُمُولٌ
- (C) فُشَعْرِيْرَةٌ
- (D) اِرْتِفَاعُ دَرَجَةِ الحَرَارَةِ
- 1/ 3. مَا تَأْثِيرُ مُمَارَسَةِ التَّمْرِينِ الرِّيَاضِيِّ فِي دَرَجَةِ حَرَارَةِ الجِسْمِ؟
- (A) تَرْتَفِعُ دَرَجَةُ الحَرَارَةِ
- (B) تَنْخَفِضُ دَرَجَةُ الحَرَارَةِ
- (C) تَبْقَى دَرَجَةُ الحَرَارَةِ ثَابِتَةً
- (D) تَرْتَفِعُ وَتَنْخَفِضُ دَرَجَةُ الحَرَارَةِ

- 1/ 4. كَيْفَ يُحَافِظُ الْإِنْسَانُ عَلَى دَرَجَةِ حَرَارَةِ جِسْمِهِ عِنْدَمَا يَتَساقَطُ التَّلْجُ؟
- (A) يَرْتَدِي سُرَّةً خَفِيفَةً
- (B) يَرْتَدِي مَلَابِسَ رِيَاضَةٍ
- (C) يَرْتَدِي مِعْطَفًا وَوِشَاحًا وَقُفَّازَاتٍ
- (D) يَرْتَدِي بِنِطَالًا قَصِيرًا وَقَمِيصًا قَصِيرَ الْأَكْمَامِ

- 1/ 5. أَيُّ جُزْءٍ مِنَ الدِّمَاغِ يَتَحَكَّمُ فِي دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ؟
- (A) الْمُخَيِّخُ
- (B) تَحْتِ الْمِهَادِ
- (C) جِذْعُ الدِّمَاغِ
- (D) الْفَصُّ الْجَبْهِيُّ

- 1/ 6. a. اكْمَلِ الْجَدُولَ أَدْنَاهُ بِكِتَابَةِ صَحِّحٍ أَوْ خَطَأً إِلَى جَانِبِ كُلِّ عِبَارَةٍ.

صَحِّحٌ/خَطَأٌ	العِبَارَةُ
.....	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَرْتَجِفُ فَتَدْفَأُ أَجْسَامُنَا
.....	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَتَعَرَّقُ أَكْثَرَ مِنَ الْعَادَةِ
.....	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ يَقِفُ شَعْرُ الْجِلْدِ لِتَسْهِيلِ فَقْدَانِ الْحَرَارَةِ
.....	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ تَضِيقُ الْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ

**b.** اسْتَخْدِمِ الْجَدْوَلَ فِي الصَّفْحَةِ السَّابِقَةِ لِتُحَدِّدَ طَرِيقَتَيْنِ اثْنَتَيْنِ يَسْتَجِيبُ الْجِسْمُ مِنْ خِلَالِهِمَا 1/ لِلتَّغْيِيرَاتِ فِي دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ.

---

---

**7. a.** حَدِّدِ أَدَاتَيْنِ اثْنَتَيْنِ يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُهُمَا لِاسْتِقْصَاءِ تَأْثِيرِ التَّمَرِينِ الرِّيَاضِيِّ فِي حَرَارَةِ الْجِسْمِ. 1/

---

---

**b.** عِنْدَمَا نُمَارِسُ التَّمَارِينَ الرِّيَاضِيَّةَ تَزْدَادُ دَرَجَةُ حَرَارَةِ أَجْسَامِنَا. تَخْسِرُ أَجْسَامُنَا بَعْضًا مِنْ الْمَاءِ لِكَيْ تُنظَّمَ دَرَجَةُ حَرَارَتِهَا. مَاذَا تُسَمَّى خَسَارَةُ الْمَاءِ هَذِهِ؟ 1/

---

---

**c.** عِنْدَمَا تَبْرُدُ أَجْسَامُنَا بِشِدَّةٍ نَبْدَأُ بِالْإِرْتِجَافِ. اِشْرَحْ مَا يَحْدُثُ دَاخِلَ الْجِسْمِ فَيُسَبِّبُ الْإِرْتِجَافَ. 1/

---

---

# الاختبار العملي للوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصف ..... التاريخ .....

10

1. سَتُنْفِذُ بِنَفْسِكَ اسْتِقْصَاءَ عِلْمِيًّا لِتَتَحَقَّقَ مِمَّا إِذَا كَانَتِ التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ تُؤَثِّرُ فِي مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.

1/ a. تَوَقَّعْ نَتِيجَةَ الاسْتِقْصَاءِ الَّتِي قَدْ تَصِلَ إِلَيْهَا.

1/ b. اُكْتُبْ قَائِمَةً بِالْأَدَوَاتِ الَّتِي سَتَحْتَاجُ إِلَيْهَا.

1/ c. ارْسُمْ دَائِرَةً حَوْلَ نَوْعِ الْمُتَغَيِّرِ الَّذِي سَتَلْحِظُهُ أَوْ تَقْيِسُهُ لِجَمْعِ الْبَيَانَاتِ.

الثَّابِتُ

المُسْتَقْلُ

التَّابِعُ

إجراءاتُ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ: تَحْتَاجُ إِلَى الإِحْمَاءِ لِمُدَّةِ دَقِيقَةٍ وَاحِدَةٍ قَبْلَ مُمَارَسَةِ التَّمَرِينِ الرِّيَاضِيِّ، وَتَحْتَاجُ إِلَى التَّبْرِيدِ لِمُدَّةِ دَقِيقَةٍ وَاحِدَةٍ بَعْدَ انْتِهَائِهِ.



اتَّبِعِ الإرشاداتِ أدناه لِتُنَفِّذَ الخَطواتِ اللّازِمةَ لِلاِسْتِقصاءِ.

1. سجِّلْ مُعدَّلَ تَنفُّسِكَ عِنْدَ الرَّاحَةِ فِي الجَدْوَلِ أدناه (احسبِ عَدَدَ الأنفاسِ فِي الدَّقِيقَةِ الواحِدَةِ).
2. قُمْ بِإِحْماءِ جِسْمِكَ مِنْ خِلالِ مُمارَسَةِ تمارينِ التَّمَدُّدِ الخَفِيفَةِ لِمُدَّةِ دَقِيقَةٍ واحِدَةٍ.
3. تَمَرَّنْ مَهْرُولًا لِدَقِيقَةٍ واحِدَةٍ وَأَنْتِ تُراوِحُ مَكَانَكَ.
4. سجِّلْ فِي الجَدْوَلِ أدناه مُعدَّلَ تَنفُّسِكَ مُباشِرَةً بَعْدَ التَّمَرينِ.
5. اسْتَرِحْ لِمُدَّةِ 5 دَقائِقَ.
6. كَرِّرِ الخَطَوَتَيْنِ 3 و 4.
7. احسبِ مُتَوَسِّطَ مُعدَّلِ تَنفُّسِكَ.
8. أَجِبْ عَنِ السُّؤالِ "e" الأَخيرِ فِي هَذَا الإِختِبارِ.

6/

d. سجِّلْ بَياناتَكَ فِي هَذَا الجَدْوَلِ.

المُتَوَسِّطُ	التَّجْرِبَةُ 2	التَّجْرِبَةُ 1	مُعدَّلُ التَّنْفُّسِ (النَّفْسُ فِي الدَّقِيقَةِ)
.....	.....	.....	عِنْدَ الرَّاحَةِ (قَبْلَ البَدءِ مُباشِرَةً)
.....	.....	.....	بَعْدَ مُمارَسَةِ التَّمَرينِ

1/

e. مَازَا تُبَيِّنُ بَياناتَكَ؟ اِخْتَرِ الكَلِمَةَ الصَّحِيفَةَ لِإِكمالِ الجُمْلَةِ.

يَتَسَبَّبُ التَّمَرينُ الرِّياضِيُّ بِـ ( تَزايِدُ / تَناقُصُ ) فِي مُعدَّلِ التَّنْفُّسِ.

## اختبار مهارات الاستقصاء العلمي للوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصف ..... التاريخ .....

10

يَسْتَقْصِي طُلَّابُ الْمُسْتَوَى الرَّابِعِ مُعَدَّلَ ضَرَبَاتِ الْقَلْبِ وَالتَّمَارِينَ الرِّيَاضِيَّةَ.  
يُنَاقِشُونَ الطَّرَائِقَ الْمُخْتَلِفَةَ الَّتِي يُمَكِّنُ مِنْ خِلَالِهَا قِيَاسَ مُعَدَّلِ ضَرَبَاتِ الْقَلْبِ

الطَّرِيقَةُ 1: تَحَسُّسَ النَّبْضِ فِي مِعْصَمِكَ، وَعُدَّ عَدَدَ النَّبْضَاتِ فِي الدَّقِيقَةِ.

الطَّرِيقَةُ 2: اسْتَخْدِمَ سَاعَةً ذَكِيَّةً.

1/ a. مَا الطَّرِيقَةُ الَّتِي تَخْتَارُهَا لِقِيَاسِ مُعَدَّلِ ضَرَبَاتِ قَلْبِكَ، وَلِمَاذَا؟

---

---

1/ b. اَكْتُبِ السُّؤَالَ الرَّئِيسَ لِهَذَا الْاِسْتِقْصَاءِ.

---

---

يَعْمَلُ طُلَّابُ الْمُسْتَوَى الرَّابِعِ فِي مَجْمُوعَاتٍ ثُنَائِيَّةٍ. يُمَارِسُ أَحَدُ الطُّلَّابِ فِي كُلِّ مَجْمُوعَةٍ  
التَّمَارِينَ الرِّيَاضِيَّةَ وَيُسْجَلُ الْآخَرُ الْبَيَانَاتِ.

1/ c. لِمَاذَا يَجِبُ أَنْ يَقُومَ طَالِبٌ وَاحِدٌ فَقَطْ بِالتَّمَارِينِ خِلَالَ الْاِسْتِقْصَاءِ؟

---

---

يبيِّن الجدول أدناه بيانات 7 طلاب في الصف.

الطالب	معدل ضربات القلب عند الراحة (ضربة في الدقيقة)	معدل ضربات القلب بعد التمرين الرياضي (ضربة في الدقيقة)
1	90	165
2	87	163
3	92	155
4	90	250
5	85	152
6	85	160
7	95	158

1/ d. لماذا تمَّ قياسُ معدلاتِ ضرباتِ القلبِ للطلابِ عندَ الراحةِ؟

.....

.....

1/ e. إحدى البيانات في الجدول حالةٌ مخالفةٌ. أيُّ من البيانات هي الحالةُ المخالفةُ؟

.....

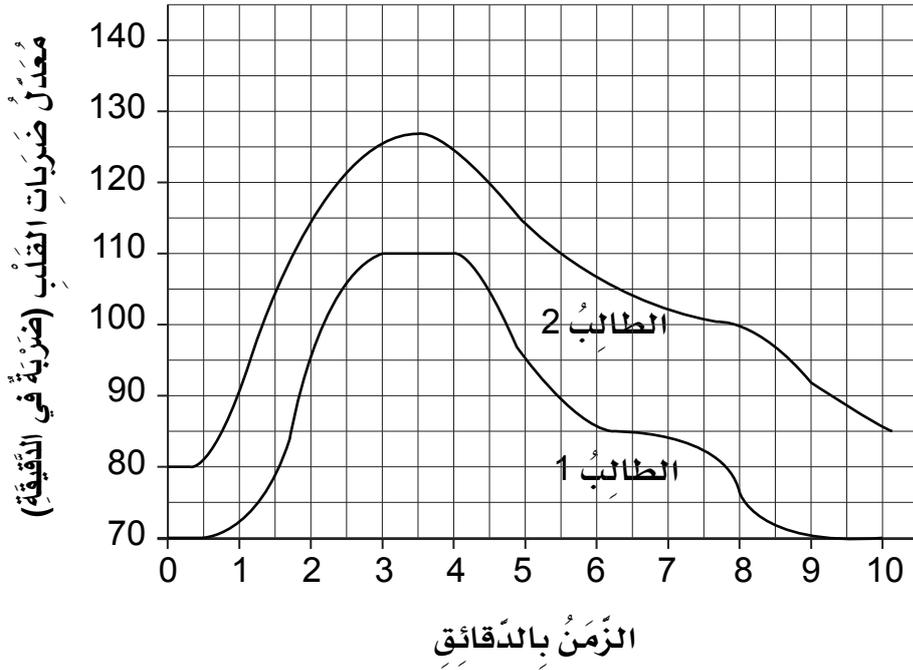
1/ f. كيفُ يمكنُ للطلابِ التَّحَقُّقُ إنَّ كانتْ هذهِ البياناتُ حالةً مخالفةً؟

.....

1/ .g. يَرَعِبُ الطُّلَّابُ بِتَحْسِينِ اسْتَقْصَائِهِمْ لِلْحُصُولِ عَلَى بَيِّنَاتٍ أَكْثَرَ مَوْثُوقِيَّةً.  
كَيْفَ يُمْكِنُهُمْ جَعْلُ بَيِّنَاتِهِمْ أَكْثَرَ مَوْثُوقِيَّةً؟

1/ .h. ما الاسْتِنْتَاجُ الَّذِي يُبَيِّنُهُ نَمَطُ الْبَيِّنَاتِ؟

يُقَرَّرُ الطُّلَّابُ مُرَاقَبَةَ مُعَدَّلِ ضَرْبَاتِ قُلُوبِهِمْ خِلَالَ 10 دَقَائِقَ مِنَ التَّمَرِينِ الرِّيَاضِيِّ  
بِاسْتِخْدَامِ سَاعَةٍ ذَكِيَّةٍ. يُبَيِّنُ الرَّسْمُ الْبَيِّنِيَّ أَدْنَاهُ بَيِّنَاتِ مَجْمُوعَةٍ مِنَ طَالِبِينَ.



1/ .i. أَيُّ طَالِبٍ يَتَمَتَّعُ بِلِيَاقَةٍ بَدَنِيَّةٍ أَكْثَرَ؟ الطَّالِبُ 1 أَمْ الطَّالِبُ 2؟

1/ .j. اشرح إجابتك.

## اختبار نهاية الوحدة 3 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب ..... الصف ..... التاريخ .....

20

ظَلِّ الدَّائِرَةَ إِلَى جَانِبِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ لِلأَسْئَلَةِ 1-6.

- 1/ 1. ما هُوَ مُعَدَّلُ ضَرَبَاتِ القَلْبِ عِنْدَ الرَّاحَةِ؟
- (A) حَرَكَةُ الدَّمِ المُسْتَمِرَّةُ فِي أَنْحَاءِ الجِسْمِ
- (B) مُعَدَّلُ ضَرَبَاتِ القَلْبِ قَبْلَ التَّمَرِينِ الرِّياضِيِّ
- (C) مُعَدَّلُ ضَرَبَاتِ القَلْبِ مُبَاشَرَةً بَعْدَ التَّمَرِينِ الرِّياضِيِّ
- (D) مُعَدَّلُ ضَرَبَاتِ القَلْبِ فِي مُنْتَصَفِ التَّمَرِينِ الرِّياضِيِّ
- 1/ 2. يَقيسُ طَالِبُ مُعَدَّلِ ضَرَبَاتِ قَلْبِهِ لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ وَاحِدَةٍ. أَيُّ أَدَاةٍ تَصَلِحُ لِذَلِكَ؟
- (A) عَصَا مِثْرِيَّةٌ
- (B) سَاعَةٌ تَوَقِّيتٌ
- (C) شَرِيطُ قِيَاسٍ
- (D) مِسْطَرَّةٌ قِيَاسُهَا 30 سَنْتِيْمَتْرًا
- 1/ 3. أَيُّ وَحْدَةٍ نَسْتَخْدِمُهَا لِقِيَاسِ مُعَدَّلِ ضَرَبَاتِ القَلْبِ؟
- (A) ضَرَبَاتٌ
- (B) ضَرْبَةٌ فِي الثَّانِيَةِ
- (C) ضَرْبَةٌ فِي السَّاعَةِ
- (D) ضَرْبَةٌ فِي الدَّقِيقَةِ

- 1/ 4. أَيُّ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ الْآتِيَةِ تُفِيدُهَا السَّبَاحَةُ بِاتِّتِظَامٍ؟
- (A) الْقَلْبُ وَالرِّئَتَانِ
- (B) الْقَلْبُ وَالرِّئَتَانِ وَالسَّاقَانِ
- (C) الْقَلْبُ وَالرِّئَتَانِ وَالذَّرَاعَانِ
- (D) الْقَلْبُ وَالرِّئَتَانِ وَالذَّرَاعَانِ وَالسَّاقَانِ

- 1/ 5. مَا دَوَّرَ الْمَاءَ فِي الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ؟
- (A) تَلْيِينُ الْمَفَاصِلِ
- (B) تَكْوِينُ الْمُخَاطِ
- (C) إِفْرَازُ اللَّعَابِ فِي الْفَمِ
- (D) التَّحَكُّمُ فِي دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ

- 1/ 6. مَا الْإِخْتِبَارُ الْبَسِيطُ الَّذِي يُمْكِنُكَ إِجْرَاؤُهُ لِتَتَحَقَّقَ مَا إِذَا كُنْتَ مُصَابًا بِالْجَفَافِ؟
- (A) قِيَاسُ وَزْنِكَ
- (B) قِيَاسُ مُعَدَّلِ نَبْضِكَ
- (C) قِيَاسُ دَرَجَةِ حَرَارَةِ جِسْمِكَ
- (D) قَرْصُ الْجِلْدِ عَلَى ظَهْرِ يَدِكَ

7. قاسَت مُمرِّضةٌ دَرَجَةَ حَرَارَةِ جِسْمِ أَحَدِ المَرَضَى البَالِغِينَ. هَذَا ما قَرَأْتَهُ عَلى شاشَةِ مَقْيَاسِ دَرَجَةِ الحَرَارَةِ الإِلِكْترونيِّ أَدْنَاهُ.



1/ a. هَلْ دَرَجَةُ حَرَارَتِهِ هِيَ المَعْدَلُ الطَّبِيعِيُّ لِدَرَجَاتِ الحَرَارَةِ؟  
ارسُم دَائِرَةً حَوْلَ الإِجابَةِ الصَّحِيحَةِ.

أَقَلُّ مِنَ المَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ      المَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ      أَعْلَى مِنَ المَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ

1/ b. اذْكَرْ سَبَبَيْنِ اِثْنَيْنِ يَجْعَلانِ دَرَجَةَ حَرَارَةِ جِسْمِ شَخْصٍ تَرْتَفِعُ عَنِ المَعْدَلِ الطَّبِيعِيِّ.

---

---

8. يُوَضِّحُ الشَّكْلُ أَدْنَاهُ عَيِّنَةَ ماءٍ مِنْ أَحَدِ الأَنْهارِ.



شَرِبَ شَخْصٌ ماءً كَهَذَا وَيُوكِّدُ أَنَّهُ صالِحٌ لِلشَّرْبِ، لِأَنَّهُ لَمْ يُصَبِّ بِأَيِّ مَرَضٍ بَعْدَما شَرِبَهُ.

1/ a. هَلْ تُوافِقُ هَذَا الشَّخْصَ رَأْيُهُ؟ اِشْرَحْ إِجابَتَكَ.

---

2/

b. تَخَيَّلْ أَنَّكَ طَبِيبٌ هَذَا الشَّخْصِ. وَضِّحْ لَهُ الْأَعْرَاضَ الْمُحْتَمَلَةَ النَّاتِجَةَ  
عَنْ شُرْبِ الْمَاءِ غَيْرِ النَّظِيفِ.

---

---

9. تَبْقَى دَرَجَةُ حَرَارَةِ جِسْمِ الْإِنْسَانِ ثَابِتَةً نِسْبِيًّا.

1/

a. صِفْ طَرِيقَةً وَاحِدَةً يُقَلَّلُ بِهَا جِسْمُ الْإِنْسَانِ دَرَجَةَ حَرَارَتِهِ عِنْدَمَا يَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ.

---

---

1/

b. مَا وَظِيفَةُ تَحْتَ الْمِهَادِ؟

---

---

1/

c. صِفْ مَا يَحْدُثُ لِدَرَجَةِ حَرَارَةِ جِسْمِكَ بَعْدَ مُمَارَسَتِكَ تَمْرِينًا رِيَاضِيًّا مُجْهِدًا.

---

---

10. a. طابق بين نوع التمارين الرياضية وما تُفيدُه في الجسم.

العَضَلَاتُ	■	■	الْقَلْبُ وَالْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ
وَضْعِيَّةُ الْجِسْمِ	■	■	القُوَّةُ
الْقَلْبُ وَالرِّئْتَانِ	■	■	المُرُونَةُ
المَفَاصِلُ	■	■	التَّوَاظُنُ

2/ b. لا تكفي ممارسة التمارين الرياضية وحدها للحفاظ على صحتنا. اقترح ما نحتاج إليه أيضا للحفاظ على صحتنا، وبرر إجابتك.

---

---

2/ c. خلال ممارسة التمرين الرياضي، نتنفس بسرعة أكبر وتدخل الرئتان كمية أكبر من الأكسجين إلى الجسم. صف كيف ينتقل هذا الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.

---

---

# الإجابات

## دليل تصحيح الاختبار التشخيصي للوحدة 3

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	ⓑ القلب	DoK 1	B0305.2	1
	1	ⓓ غسل اليدين بالصابون والماء الجاري الدافئ	DoK 1	B0307.4	2
	1	ⓓ تخفّف خطر الإصابة بالأمراض	DoK 2	B0207.3	3
وضع 1/2 درجة لكل إجابة	1	الحماية الدعم	DoK 1	B0306.3	4
يجب كتابة المصطلحات في سياقها الصحيح يجب ذكر المصطلحين لمنح الدرجة	1	تعمل العضلات في أزواج ينبسط أحدهما وينقبض الآخر ما يُنتج الحركة	DoK 2	B0306.4	5
	5	المجموع			

# دليل تصحيح التطبيق 1 للوحدة 3

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	100 ⓓ	DoK 1	B0406.1	1
	1	ⓓ الأوعية الدموية	DoK 1	B0406.3	2
	1	ⓑ سماعة الطبيب	DoK 1	B0406.2	3
	1	ⓓ يجعل عضلة قلبك أقوى	DoK 1	B0406.1	4
	1	ⓓ الركض مسافة 100 m	DoK 2	B0406.1	5
	1	الأكسجين	DoK 2	B0406.1	6

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال												
	1	من بطيء (ومنتظم) إلى سريع (ومرتفع الصوت)	DoK 2	B0406.2	7a												
وضع درجة واحدة لكل إجابة	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الخطوة</th> <th>الإجراء</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>تسجيل معدل النبض عند الراحة</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>ممارسة التمرين الرياضي</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>تسجيل معدل النبض مرة أخرى</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>الراحة</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>تكرار الخطوات للحصول على نتائج موثوقة</td> </tr> </tbody> </table>	الخطوة	الإجراء	1	تسجيل معدل النبض عند الراحة	2	ممارسة التمرين الرياضي	3	تسجيل معدل النبض مرة أخرى	4	الراحة	5	تكرار الخطوات للحصول على نتائج موثوقة	DoK 2	B0406.2	7b
الخطوة	الإجراء																
1	تسجيل معدل النبض عند الراحة																
2	ممارسة التمرين الرياضي																
3	تسجيل معدل النبض مرة أخرى																
4	الراحة																
5	تكرار الخطوات للحصول على نتائج موثوقة																
	1	تسجيل بيانات موثوقة/أكثر دقة	DoK 3	B0406.2	7c												
	10	المجموع															

## دليل تصحيح التطبيق 2 للوحدة 3

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	Ⓓ تناول أطعمة من مجموعات غذائية مختلفة في حصص متوازنة	DoK 1	B0407.2	1
	1	Ⓑ السكرى	DoK 1	B0407.2	2
	1	Ⓓ القلب والرتتان والساقان والذراعان	DoK 2	B0407.1	3
	1	Ⓓ الوقوف على ساق واحدة	DoK 1	B0407.1	4
	1	Ⓑ كمية كبيرة	DoK 1	B0407.2	5

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال										
وضع 1/2 درجة لكل إجابة	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>صَح/خَطَأ</th> <th>العِبارة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>صح</td> <td>النَّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِّيُّ يُعْطِينِي جَمِيعَ المَوَادِّ الغِذَائِيَّةِ الَّتِي أحتَاجُ إِلَيْهَا</td> </tr> <tr> <td>خطأ</td> <td>النَّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِّيُّ يَعْنِي أَنَّنِي لَسْتُ بِحَاجَةٍ إِلَى مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ لِلبَقَاءِ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ</td> </tr> </tbody> </table>	صَح/خَطَأ	العِبارة	صح	النَّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِّيُّ يُعْطِينِي جَمِيعَ المَوَادِّ الغِذَائِيَّةِ الَّتِي أحتَاجُ إِلَيْهَا	خطأ	النَّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِّيُّ يَعْنِي أَنَّنِي لَسْتُ بِحَاجَةٍ إِلَى مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ لِلبَقَاءِ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ	DoK 2	B0407.2	6a				
صَح/خَطَأ	العِبارة														
صح	النَّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِّيُّ يُعْطِينِي جَمِيعَ المَوَادِّ الغِذَائِيَّةِ الَّتِي أحتَاجُ إِلَيْهَا														
خطأ	النَّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِّيُّ يَعْنِي أَنَّنِي لَسْتُ بِحَاجَةٍ إِلَى مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ لِلبَقَاءِ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ														
وضع 1/4 درجة لكل إجابة	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>غَيْرِ صَحِّي</th> <th>صَحِّي</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>B</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>C</td> </tr> </tbody> </table>	غَيْرِ صَحِّي	صَحِّي	B	A	D	C	DoK 2	B0407.2	6b				
غَيْرِ صَحِّي	صَحِّي														
B	A														
D	C														
وضع 1/2 درجة لكل مطابقة صحيحة	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>مِثَالٌ</th> <th>نَوْعُ التَّمْرِينِ الرِّيَاضِيِّ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>رَفْعُ الأَثقالِ</td> <td>القلب والأوعية الدموية</td> </tr> <tr> <td>الوقوف على ساق واحدة</td> <td>القوة</td> </tr> <tr> <td>السباحة</td> <td>المرونة</td> </tr> <tr> <td>ألعاب الجُمبازِ</td> <td>التوازن</td> </tr> </tbody> </table>	مِثَالٌ	نَوْعُ التَّمْرِينِ الرِّيَاضِيِّ	رَفْعُ الأَثقالِ	القلب والأوعية الدموية	الوقوف على ساق واحدة	القوة	السباحة	المرونة	ألعاب الجُمبازِ	التوازن	DoK 2	B0407.1	7a
مِثَالٌ	نَوْعُ التَّمْرِينِ الرِّيَاضِيِّ														
رَفْعُ الأَثقالِ	القلب والأوعية الدموية														
الوقوف على ساق واحدة	القوة														
السباحة	المرونة														
ألعاب الجُمبازِ	التوازن														
يجب الإشارة إلى "تمرين رياضي" و"نظام غذائي" في الإجابة	1	<p>المدرّبون الرِّياضيُّون وأخصائيُّو التَغذية يتأكّدون من أن لاعبي كرة القدم يتبعون بانتظام برنامج تمارين رياضية، ويتبعون نظاماً غذائياً مختاراً لكل منهم بعناية ليقوا بصحة جيّدة.</p>	DoK 3	B0407.1 B0407.2	7b										
	10	المجموع													

## دليل تصحيح التطبيق 3 للوحدة 3

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	© الإصابة بالجفاف	DoK 1	B0404.1	1
	1	© التشققات على الشفة	DoK 2	B0404.1	2
	1	© الناس يحصلون على مياه الشرب من الأنهار	DoK 1	B0404.2	3
	1	Ⓐ تكوين المخاط	DoK 1	B0404.1	4
	1	Ⓐ شرب 8 أكواب من الماء يومياً	DoK 1	B0404.1	5

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال						
وضع 1/2 درجة لكل إجابة	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الدور</th> <th>جزء الجسم</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>تنظيم</td> <td>درجة حرارة الجسم</td> </tr> <tr> <td>إذابة</td> <td>المواد الغذائية في الجهاز الهضمي</td> </tr> </tbody> </table>	الدور	جزء الجسم	تنظيم	درجة حرارة الجسم	إذابة	المواد الغذائية في الجهاز الهضمي	DoK 2	B0404.1	6a
الدور	جزء الجسم										
تنظيم	درجة حرارة الجسم										
إذابة	المواد الغذائية في الجهاز الهضمي										
	1	الدم	DoK 1	B0404.1	6b						
	1	A ماء لا لون له	DoK 2	B0404.2	7a						
	1	على الرغم من أنه ماء من صنوبر، إلا أنه يبدو وسخاً أو يبدو ملوناً/ملوناً	DoK 3	B0404.2	7b						
قبول الزحار (دزنتيريا)، التهاب الكبد، التيفوئيد، شلل الأطفال	1	الكوليرا أو الإسهال	DoK 2	B0404.2	7c						
	10	المجموع									

## دليل تصحيح التطبيق 4 للوحدة 3

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	Ⓓ مقياس درجة الحرارة	DoK 1	B0405.2	1
	1	Ⓒ قشعريرة	DoK 1	B0405.1	2
	1	Ⓐ ترتفع درجة الحرارة	DoK 1	B0405.2	3
	1	Ⓒ يرتدي معطفًا ووشاحًا وقفّازات	DoK 1	B0405.2	4
	1	Ⓑ تحت المهاد	DoK 1	B0405.1	5

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال										
وضع 1/4 درجة لكل إجابة	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>صَحّ/خطأ</th> <th>العِبارة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>صح</td> <td>عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَرْتَجِفُ فَتَدْفَأُ أَجْسَامُنَا</td> </tr> <tr> <td>خطأ</td> <td>عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَتَعَرَّقُ أَكْثَرَ مِنْ الْعَادَةِ</td> </tr> <tr> <td>خطأ</td> <td>عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ نَقِفُ شَعْرُ الْجِلْدِ لِتَسْهِيلِ فَقْدَانِ الْحَرَارَةِ</td> </tr> <tr> <td>خطأ</td> <td>عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ تَضِيقُ الْأُوعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ</td> </tr> </tbody> </table>	صَحّ/خطأ	العِبارة	صح	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَرْتَجِفُ فَتَدْفَأُ أَجْسَامُنَا	خطأ	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَتَعَرَّقُ أَكْثَرَ مِنْ الْعَادَةِ	خطأ	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ نَقِفُ شَعْرُ الْجِلْدِ لِتَسْهِيلِ فَقْدَانِ الْحَرَارَةِ	خطأ	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ تَضِيقُ الْأُوعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ	DoK 2	B0405.1	6a
صَحّ/خطأ	العِبارة														
صح	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَرْتَجِفُ فَتَدْفَأُ أَجْسَامُنَا														
خطأ	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ الشَّدِيدِ نَتَعَرَّقُ أَكْثَرَ مِنْ الْعَادَةِ														
خطأ	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ نَقِفُ شَعْرُ الْجِلْدِ لِتَسْهِيلِ فَقْدَانِ الْحَرَارَةِ														
خطأ	عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْحَرِّ الشَّدِيدِ تَضِيقُ الْأُوعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ														
وضع 1/2 درجة لكل إجابة قبول التعرق	1	<p>أي إجابتين من: ارتجاف تغييرات في الأوعية الدموية تغييرات في شعر الجسم</p>	DoK 3	B0405.2	6b										
وضع 1/2 درجة لكل إجابة قبول أدوات أخرى للرياضة	1	<p>أي إجابتين من: حبل القفز أو ساعة التوقيت أو مقياس درجة الحرارة</p>	DoK 1	B0405.2	7a										
	1	تعرق	DoK 2	B0405.1	7b										
	1	تقبض العضلات (بسرعة)	DoK 3	B0405.1	7c										
	10	المجموع													

## دليل تصحيح الاختبار العملي للوحدة 3

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	الاستقصاء العلمي	رقم السؤال												
	1	سيزداد معدل التنفس بعد التمرين الرياضي	DoK 2	التخطيط والتقييم: التوقع	1a												
قبول الأدوات المستخدمة لممارسة التمرين الرياضي على سبيل المثال، حبل القفز	1	ساعة توقيت	DoK 1	الملاحظة والتجريب: استخدام الأدوات والأجهزة	1b												
	1	التابع	DoK 2	الملاحظة والتجريب: تحديد المتغيرات	1c												
وضع درجة واحدة لكل قياس صحيح مسجل وضع درجة واحدة لكل متوسط صحيح محتسب	4 2	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>المتوسط</th> <th>التجربة 2</th> <th>التجربة 1</th> <th>معدل التنفس (النفس في الدقيقة)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>عند الراحة (قبل البدء مباشرة)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>بعد ممارسة التمرين</td> </tr> </tbody> </table>	المتوسط	التجربة 2	التجربة 1	معدل التنفس (النفس في الدقيقة)				عند الراحة (قبل البدء مباشرة)				بعد ممارسة التمرين	DoK 2/3	الملاحظة والتجريب: جمع وتسجيل البيانات الأولية	1d
المتوسط	التجربة 2	التجربة 1	معدل التنفس (النفس في الدقيقة)														
			عند الراحة (قبل البدء مباشرة)														
			بعد ممارسة التمرين														
	1	يؤدي التمرين الرياضي إلى تزايد معدل التنفس	DoK 2	الملاحظة والاستنتاج: الاستنتاج	1e												
	10	المجموع															

## دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي للوحدة 3

رقم السؤال	الاستقصاء العلمي	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
1a	التواصل وتقديم تقرير: خطوات تنفيذ العمل	DoK 2	تستخدم ساعة ذكية: أكثر دقة/موثوقة أقل احتمالاً لارتكاب الأخطاء لا تفقد العدّ من الصعب أن تجد النبض بإصبعك	1	إجابة غير مقبولة: ستعطيك الرقم الصحيح إنها أسرع/أسهل/ أكثر كفاءة
1b	التخطيط والتقييم: كتابة الأسئلة	DoK 2	ماذا يحدث لمعدل ضربات قلبي عندما أمارس التمرين الرياضي؟ أو كيف يؤثر التمرين الرياضي في معدل ضربات قلبي؟	1	قبول أي اقتراح منطقي
1c	الملاحظة والتجريب: الاختبار	DoK 2	حتى يصبح اختباراً عادلاً	1	
1d	الملاحظة والتجريب: التحقق من صحة البيانات	DoK 2	لمقارنة النتائج بعد التمرين الرياضي أو لمعرفة إن كان معدّل ضربات قلبي قد ارتفع أو انخفض	1	قبول أي اقتراح يستخدم للمقارنة
1e	الملاحظة والتجريب: جمع وتسجيل البيانات الأولية	DoK 1	250	1	
1f	الملاحظة والتجريب: الاختبار	DoK 1	كرّر التجربة (بعد وقت راحة كافٍ)	1	

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	الاستقصاء العلمي	رقم السؤال
	1	كرّر التجربة 3 × لكل طالب (واحسب المتوسط)	DoK 2	الملاحظة والتجريب: الاختبار	1g
	1	يزداد معدّل ضربات القلب بعد التمرين	DoK 1	التحليل والاستنتاج: تفسير البيانات البسيطة وتحليلها تعرف أنماط	1h
تُمنح الدرجتين للطالب في حال اختار الطالب 1	1	الطالب 1 (بدون درجة)	DoK 3	التحليل والاستنتاج: تفسير البيانات المعقّدة وتحليلها استخدام البيانات	1i
	1	معدل ضربات قلب الطالب الأكثر لياقة يكون أقل لأن عضلة قلبه أقوى	DoK 3	التحليل والاستنتاج: تفسير البيانات المعقّدة وتحليلها استخدام البيانات	1j
	10	المجموع			

## دليل تصحيح اختبار نهاية الوحدة 3

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	ⓑ معدل ضربات القلب قبل التمرين الرياضي	DoK 1	B0406.1	1
	1	ⓑ ساعة توقيت	DoK 1	B0406.2	2
	1	ⓓ ضربة في الدقيقة	DoK 1	B0406.2	3
	1	ⓓ القلب والرئتان والذراعان والساقان	DoK 2	B0407.1	4
	1	Ⓒ فرز اللعاب في الفم	DoK 1	B0404.1	5
	1	ⓓ قرص الجلد على ظهر يدك	DoK 1	B0404.1	6

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	أعلى من المعدل الطبيعي	DoK 2	B0405.1	7a
وضع 1/2 درجة لكل إجابة	1	أي إجابتين من: المرض التمرين الرياضي ملابس غير مناسبة للجو الحار	DoK 2	B0405.2	7b
قبول أن شرب الماء الوسخ ليس آمناً أبداً	1	قد يحتوي الماء على ما يسبب أمراضاً لا تظهر أعراضها إلا بعد زمن	DoK 3	B0404.2	8a
قبول الإصابة بالأمراض	2	الإسهال التقيؤ	DoK 2	B0404.2	8b
	1	يتعرق أو تتسع الأوعية الدموية أو يكون الشعر على الجسم على نحو ممدد	DoK 2	B0405.1	9a
	1	التحكّم في درجة حرارة الجسم	DoK 1	B0405.1	9b

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال																
	1	ترتفع درجة حرارة الجسم	DoK 2	B0405.2	9c																
وضع 1/2 درجة لكل إجابة صحيحة	2	<table border="1"> <tr> <td>العضلات</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>الْقَلْبُ وَالْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ</td> </tr> <tr> <td>وضعية الجسم</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>القُوَّةُ</td> </tr> <tr> <td>الْقَلْبُ وَالرُّفْتَانِ</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>المُرُونَةُ</td> </tr> <tr> <td>المفاصل</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>التَّوَازُنُ</td> </tr> </table>	العضلات	■	■	الْقَلْبُ وَالْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ	وضعية الجسم	■	■	القُوَّةُ	الْقَلْبُ وَالرُّفْتَانِ	■	■	المُرُونَةُ	المفاصل	■	■	التَّوَازُنُ	DoK 2	B0407.1	10a
العضلات	■	■	الْقَلْبُ وَالْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ																		
وضعية الجسم	■	■	القُوَّةُ																		
الْقَلْبُ وَالرُّفْتَانِ	■	■	المُرُونَةُ																		
المفاصل	■	■	التَّوَازُنُ																		
قبول شرب 8 أكواب أو 2 L من الماء يوميًا	1	<p>اتباع نظام غذائي صحي (لأن ذلك) يتيح التحكم في الوزن أو (لأن ذلك) يمدّ الجسم بالموادّ الغذائية التي يحتاجها إليها</p>	DoK 3	B0407.2	10b																
قبول أي سبب يبرّر حاجة الجسم إلى الماء (لأن ذلك) يساهم في تكوين المخاط	1																				
قبول يضحّه القلب/ينتقل الدم من القلب عبر الأوعية الدموية/تحمله كريات الدم الحمراء	1	<p>يدقّ القلب (بشكل أسرع) (يزداد) تدفقّ الدم في أنحاء الجسم</p>	DoK 3	B0406.3	10c																
	1																				
	20	المجموع																			

# اختبار نهاية الفصل الدراسي 1

# اختبار نهاية الفصل الدراسي 1

اسم الطالب ..... الصف ..... التاريخ .....

20

ظَلَّ الدَّائِرَةَ إِلَى جَانِبِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ لِلأَسْئَلَةِ 1-11 .

1/ 1. ماذا يُمكنُ أَنْ يَحْدُثَ لِأَشْخَاصٍ يَشْرَبُونَ مَاءً فِيهِ جَرَاثِيمٌ؟

(A) قَدْ يُغْمَى عَلَيْهِمْ

(B) قَدْ يُصَابُونَ بِالرَّيْبِ

(C) قَدْ يُصَابُونَ بِالْإِنْفِلُونَزَا

(D) قَدْ يُصَابُونَ بِالْإِسْهَالِ وَالْقَيْءِ

1/ 2. أَيُّ مِنَ الأَنْشِطَةِ الأَتِيَةِ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى الزِّيَادَةِ الأَكْبَرِ فِي مُعَدَّلِ ضَرْبَاتِ القَلْبِ؟

(A) المَشْيُ

(B) تَنَاوُلُ الطَّعَامِ

(C) لَعِبُ كُرَةِ القَدَمِ

(D) الإِسْتِقَاءُ فِي السَّرِيرِ

1/ 3. أَيُّ عِبَارَةٍ تَصِفُ مَرَحَلَةَ العَذْرَاءِ فِي دَوْرَةِ حَيَاةِ الحَشْرَةِ؟

(A) تَضَعُ البَيْضَ

(B) تَفْقَسُ مِنَ البَيْضَةِ

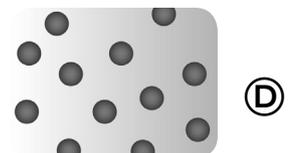
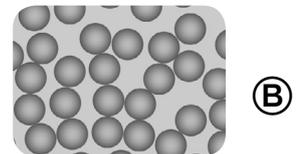
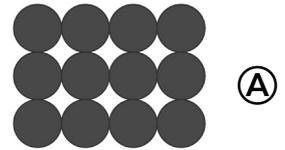
(C) تَتَكَوَّنُ شَرْنَقَةٌ حَوْلَ جِسْمِ الحَشْرَةِ

(D) تُشْبِهُ الدَّوْدَةَ، وَلَهَا جِسْمٌ طَوِيلٌ وَأَرْجُلٌ كَثِيرَةٌ

- 1/ 4. يُسَخَّنُ عَالِمٌ قُطْعَةً مَعْدَنٍ صُلْبٍ لِتُصْبِحَ دَرَجَةُ حَرَارَتِهَا مُرْتَفَعَةً جَدًّا .  
 ماذا يُمَكِّنُ أَنْ يَحْدُثَ لِقُطْعَةِ الْمَعْدَنِ؟
- (A) تَتَغَيَّرُ كَتَلَتُهَا
- (B) يَتَغَيَّرُ شَكْلُهَا
- (C) يَتَغَيَّرُ حَجْمُهَا
- (D) لَا يَتَغَيَّرُ حَجْمُهَا وَلَا شَكْلُهَا وَلَا كَتَلَتُهَا

- 1/ 5. إِذَا رَغَبْتَ فِي اسْتِقْصَاءِ تَأْتِيرِ التَّمْرَيْنِ الرِّيَاضِيِّ فِي مُعَدَّلِ ضَرْبَاتِ الْقَلْبِ،  
 فَأَيُّ مُتَغَيَّرٍ سَيَكُونُ الْمُتَغَيَّرُ الْمُسْتَقِلُّ؟
- (A) الزَّمَنُ
- (B) حِذَاءُ التَّمْرَيْنِ
- (C) ضَرْبَاتُ الْقَلْبِ
- (D) التَّمْرَيْنِ الرِّيَاضِيِّ

- 1/ 6. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي يُوضِّحُ تَرْتِيبَ الْجُسَيْمَاتِ فِي السَّوَائِلِ؟



1/ 7. يَسْتَقْصِي طَالِبُ الْمَوَادِّ الصُّلْبَةِ وَالسَّوَائِلِ وَالْغَازَاتِ، وَيَكْتُبُ الْعِبَارَةَ الْآتِيَةَ:  
"أَعْتَقِدُ أَنَّهُ يُمْكِنُ سَكْبُ السَّوَائِلِ فَقَطُّ".

ما نَوْعُ هَذِهِ الْعِبَارَةِ؟

(A) تَوْفَعٌ

(B) قِيَاسٌ

(C) اسْتِتْجَاجٌ

(D) مُلَاحَظَةٌ

1/ 8. ما النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْأَفْضَلُ لِلإِنْسَانِ لِكَيْ يُحَافِظَ عَلَى صِحَّةِ قَلْبِهِ؟

(A) أَيُّ طَعَامٍ مَذَاقُهُ جَيِّدٌ

(B) الْفَاكِهَةُ وَالْخُضَارُ فَقَطُّ

(C) تَنَاوُلُ جَمِيعِ الْأَطْعَمَةِ بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ

(D) جَمِيعُ مَجْمُوعَاتِ الْغِذَاءِ بِالنِّسَبِ الْمُتَوَازِنَةِ

1/ 9. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي هُوَ غَازٌ عِنْدَ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْغُرْفَةِ؟

(A) الرَّمْلُ

(B) الزَّيْتُ

(C) الْحَدِيدُ

(D) ثَانِي أَكْسِيدِ الْكَرْبُونِ

1/ 10. ما المتوسّط الطبيعي لدرجة حرارة جسم الإنسان البالغ؟

34°C (A)

35°C (B)

37°C (C)

39°C (D)

1/ 11. ما الحالة التي تكون فيها المادة عندما تنتشر لتَمَلأ الوعاء الموجودة فيه؟

الغازية (A)

الصلبة (B)

السائلة (C)

المعدنية (D)

1/ 12. ماذا يختبر هذا الشخص؟



13. a. يبيِّن الشَّكْلُ أَدْنَاهُ مَا يَحْدُثُ عِنْدَ وَضْعِ قُرْصِ دَوَاءٍ فِي مَاءٍ بَارِدٍ.

صَنَّفَ كُلًّا مِنَ الْمَوَادِّ الْمَذْكُورَةِ أَدْنَاهُ بِحَسَبِ حَالَتِهَا: صُلْبَةً أَمْ سَائِلَةً أَمْ غَازِيَةً.  
اكَتَبْ إِجَابَاتِكَ فِي الْجَدْوَلِ.

هَوَاءُ الْغُرْفَةِ

الماءُ

الفُقَاعَاتُ

قُرْصُ الدَّوَاءِ



حَالَةُ الْمَادَّةِ	
صُلْبَةً	.....
سَائِلَةً	.....
غَازِيَةً	.....

b. اشرح كَيْفِيَّةَ قِيَاسِ حَجْمِ جِسْمٍ صُلْبٍ لَهُ شَكْلٌ غَيْرٌ مُنْتَظِمٍ.

.....

.....

14. a. فيما يأتي بعض مراحل دورة حياة الإنسان.

1/

بَالِغٌ      مُسِنَّ      مُرَاهِقٌ      حَدِيثُ الْوِلَادَةِ

أَكْمَلِ الْمُخَطَّطَ لِتُبَيِّنَ الْمَرَاهِلَ مِنَ الْأَصْغَرِ سِنًا إِلَى الْأَكْبَرِ سِنًا.

.....	.....	.....	.....
الأصغرُ ← الأَكْبَرُ			

b. انظر إلى الحيوانات المبيّنة في الأشكال أدناه.

1/



D



C



B



A

حدّد من بينها الحيوانات التي تتكاثر بوضع البيض.

15. a. إحدى خصائص المادة الصلبة أنّ كتلتها ثابتة. حدّد خاصيتين أخريين للمادة الصلبة

1/

عند درجة حرارة الغرفة.

16. بعض من خطوات خطة استقصاء تأثير ممارسة التمرين الرياضي في معدل التنفس مبين أدناه.

1. قياس معدل التنفس قبل ممارسة التمرين الرياضي

2. ممارسة التمرين الرياضي

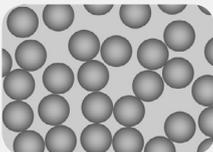
3. قياس معدل التنفس بعد ممارسة التمرين الرياضي

a. اقترح خطوة واحدة يمكن إضافتها إلى الخطة لتحسينها.

b. اشرح السبب في إزدياد معدل ضربات قلبك أثناء ممارسة التمرين الرياضي.

# الإجابات

## دليل تصحيح اختبار نهاية الفصل الدراسي 1

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	Ⓓ قد يصابون بالإسهال والقيء	DoK 1	B0404.2	1
	1	Ⓒ لعب كرة القدم	DoK 2	B0406.1	2
	1	Ⓒ تتكوّن شرنقة حول جسم الحشرة	DoK 1	B0403.1	3
	1	Ⓑ يتغيّر شكلها	DoK 2	C0401.4	4
	1	التمرين الرياضي	DoK 2	B0406.2	5
	1	 Ⓑ	DoK 1	C0402.2	6

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	Ⓐ توقع	DoK 2	C0402.2	7
	1	Ⓓ جميع مجموعات الغذاء بالنسب المتوازنة	DoK 1	B0407.2	8
	1	Ⓓ ثاني أكسيد الكربون	DoK 1	B0403.1	9
	1	Ⓒ 37°C	DoK 1	B0405.1	10
	1	Ⓐ الغازية	DoK 1	C0402.3	11
قبول كمية الماء في الجسم	1	جفاف الجسم أو ترطيبه	DoK 1	B0404.1	12

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال								
وضع 1/4 درجة لكل إجابة صحيحة	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">حالة المادة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>قرص الدواء</td> <td>صُلْبَةٌ</td> </tr> <tr> <td>الماء</td> <td>سائِلَةٌ</td> </tr> <tr> <td>الفقاعات هواء الغرفة</td> <td>غازِيَةٌ</td> </tr> </tbody> </table>	حالة المادة		قرص الدواء	صُلْبَةٌ	الماء	سائِلَةٌ	الفقاعات هواء الغرفة	غازِيَةٌ	DoK 2	C0403.2	13a
حالة المادة													
قرص الدواء	صُلْبَةٌ												
الماء	سائِلَةٌ												
الفقاعات هواء الغرفة	غازِيَةٌ												
	1	وضع الجسم الصلب في مخبر مدرّج مملوء بالماء. يحلّ الجسم الصلب محلّ بعض الماء أو إزاحة الماء في مخبر مدرّج	DoK 3	C0401.2	13b								
	1	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>حديث الولادة</td> <td>مراهق</td> <td>بالغ</td> <td>مسن</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">← الأَصَغَرُ</td> <td style="text-align: center;">← الأَكْبَرُ</td> </tr> </tbody> </table>	حديث الولادة	مراهق	بالغ	مسن	← الأَصَغَرُ			← الأَكْبَرُ	DoK 2	B0403.1	14a
حديث الولادة	مراهق	بالغ	مسن										
← الأَصَغَرُ			← الأَكْبَرُ										
	1	الشكل A والشكل B والشكل D	DoK 2	B0403.2	14b								
	1	لها شكل وحجم ثابتان	DoK 2	C0402.1	15a								
	1	كمية المادة التي يحويها الشيء	DoK 2	C0401.1	15b								

ملاحظات إضافية	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	LO	رقم السؤال
	1	الإحماء/التبريد	DoK 3	B0406.2	16a
قبول أي اقتراح منطقي آخر	1	إعادة ممارسة التمرين ليتدفق المزيد من الدم إلى العضلات أو لتزويد العضلات بالمزيد من الأكسجين/ المواد الغذائية	DoK 3	B0406.3	16b
	20	المجموع			